

L'Écho de l'Amitié

Automne
2022

Journal du Centre Communautaire l'Amitié



Anna-Lisa

CE MOIS-CI, DANS VOTRE JOURNAL

Mot d'ouverture.....	p.2
Quoi de neuf.....	p.3
Soyons actifs.....	p.5
Les représentants des membres.....	p.6
Devinettes : Connais-tu bien les intervenant.es.....	p.7
Devinettes des membres.....	p.8
Stratégies pour bien aller.....	p.8
Coin des membres.....	p.11
Recettes.....	p.15
Jeux.....	p.17
Coin créatif.....	p.21
Concours de signet.....	p.22
Prochain concours.....	p.22
Solutions des jeux.....	p.23
Un peu de réflexion.....	p.25
Références.....	p.26

Je ne sais pas pour vous, mais l'automne est depuis toujours ma saison préférée. C'est la saison des belles feuilles orangées qui tombent doucement du ciel, de ce petit vent qui donne des frissons et des mille-et-uns desserts à base de pommes ou de citrouille, tous plus tentants les uns que les autres.

Parlant de frissons et de sucre, c'est aussi la saison d'Halloween, fête des monstres et des bonbons, et grâce à laquelle nous n'avons pas à voir des décorations de Noël dans les magasins à partir du mois de septembre. Mais le début de l'automne annonce aussi l'arrivée du froid et, éventuellement, de la neige. Heureusement, à défaut de trouver de la chaleur dehors, on peut toujours la sentir à l'intérieur, dans une tasse de café, une partie de cartes, une lecture captivante, un dessin inspirant ou simplement un bon moment passé entre amis.

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont participé à la création de cette édition du journal, et à tous et toutes je souhaite un bel automne.

William

Intervenant au milieu de vie



Un gros merci !



Quelques mots pour remercier toutes les personnes qui ont participé à cette édition automnale du journal « L'écho de l'Amitié ! ». Votre participation aux rencontres, votre contribution au coin des membres et vos créations artistiques ont permis de créer un magnifique journal bien rempli !

Stagiaire Kelly Tremblay

Au Centre cet automne vous aurez l'occasion de rencontrer Kelly Tremblay, stagiaire en éducation spécialisée. N'hésitez pas à venir la saluer!

Jeux après les déjeuners

Simplement pour vous informer que nous sommes revenus avec un seul service de déjeuner de 9 h 15 à 10 h 45. Par la suite, il est possible de jouer à des jeux de société à compter de 10 h 30. Vous pouvez également vous impliquer à la cuisine, au comptoir-café ainsi qu'à la vaisselle à raison de deux fois par semaine, bienvenue à tous ! Notez que la carte de membre n'est pas nécessaire pour participer ou s'impliquer aux déjeuners.

Projet culture-accessible à venir

Le projet culture accessible, un nouveau projet, sera à nos prochaines programmations ! Culture-accessible se fait en collaboration avec des artistes extérieurs pour explorer différents type d'art ! Dans ce projet vous aurez la possibilité de découvrir, d'expérimenter et de partager votre expérience ! Surveillez les prochaines programmations pour en savoir davantage !

Projet Bonheur Communautaire

Le projet bonheur communautaire se poursuit, soyez à l'affut des activités futures qui vous seront offertes !



Le 7 juillet dernier, le Centre a été aux Mosaïculture de Québec et les membres voulaient partager quelques images pour ceux et celles qui n'ont pas eu l'occasion d'y participer.



Je vous en supplie, MARCHEZ !

Hippocrate, le père de la médecine, a déclaré il y a 2 400 ans :

“ La marche est le meilleur remède pour l’homme ”.

Il avait raison. La médecine moderne l’a prouvé. Marcher, 30 minutes, quelques fois par semaine améliore :

« La santé physique et mentale »

Comment ?

- En réduisant le risque de maladie du cœur et d’accident vasculaire cérébral.
- En abaissant la tension artérielle.
- En diminuant le taux de cholestérol sanguin.
- En augmentant la densité osseuse, os qui prévient l’ostéoporeuse.
- En soulageant les maux de dos.

Je vous en supplie, pour votre bien-être, attachez-vos souliers et découvrez cette semaine un nouvel endroit en marchant. J’en suis certain, vous en reviendrez plus heureux (se) !

C’est signé : Un cycliste



LES REPRÉSENTANTS DES MEMBRES



Isabelle Leblanc

Chers membres et non-membres,
Merci pour votre confiance pour cette année encore, je suis disponible pour jaser et écouter vos besoins.



Yves Genois

Vous ne serez pas déçus de moi, je vais faire de mon mieux pour avoir de belles activités et autres !



Jocelyne Lejeune

Merci aux membres d'avoir voté pour moi, pour la confiance que vous me portez. Je suis fière de vous représenter.
Je vous souhaite un bel automne !

Kelly

1. Quel genre de musique préfère-t-elle, l'Indie pop ou le rap ?
2. Quel est son repas préféré, la truite ou les sushis ?
3. Dans quelle ville est-elle née, Rimouski ou Québec ?
4. Qu'est-ce qu'elle aime cuisiner, des salades ou des ramens ?
5. À quoi ressemble une journée idéale pour Kelly ? Se lever tard, faire un brunch avec des amis, aller dans un parc et écouter de la musique ou passer la journée dans un centre de spa ?
6. Que voulait-t-elle devenir quand elle était petite ? Policière ou vétérinaire ?
7. Qui aimerait-elle rencontrer, Mike Ward ou Cavetown ?
8. Quel habitude voudrait-elle changer, se ronger les ongles ou améliorer son alimentation ?
9. Une qualité d'une personne qu'elle admire, la bonté ou le courage ?
10. Son odeur favorite, le café ou l'intérieur d'une voiture neuve ?
11. De quoi a-t-elle le plus peur, des araignées ou de l'océan ?
12. Avec lequel de ces objets elle ne pourrait pas vivre, sa montre ou son cellulaire ?
13. Si elle pouvait être un animal lequel serait-elle ? Un chat ou un lynx ?
14. Quel est son dessert préféré, le sucre à la crème ou le pouding chômeur ?
15. Quel talent aimerait-elle avoir, bien dessiner ou chanter ?
16. Quel sport pratique-t-elle ou a-t-elle pratiqué, le soccer ou le volleyball ?

Oyez oyez chers membres ! Les membres présents lors d'une rencontre antérieure du journal ont pensé que ça serait plaisant d'en connaître davantage sur vous. Donc à tour de rôle, pour ceux et celles qui le désirent, vous serez invités à répondre à des questions afin de mieux vous connaître. Cela ressemblera aux devinettes des intervenant.es que vous pouvez retrouver à la page précédente. S'il y a plusieurs membres intéressés, nous procéderont à une pige afin d'être équitable et nous conserverons votre intérêt pour un journal futur.

STRATÉGIES POUR BIEN ALLER





Changer pour le mieux

1. La meilleure manière de changer est de nous libérer de nos peurs, au lieu de les laisser nous dominer.
2. Personne ne peut revenir en arrière pour refaire sa vie, mais chacun peut commencer aujourd'hui à la transformer.
3. Le plus difficile lorsque l'on change, c'est de trouver la bonne direction.
4. Nous pouvons diriger notre existence avec succès de deux manières : en acceptant ce que nous ne pouvons pas changer, et en changeant tout ce que nous pouvons.
5. " Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. "
- Mahatma Gandhi
6. Le changement est l'essence même de la vie. Laissez-vous envahir par tout ce que vous pouvez devenir.
7. Vous n'êtes pas la même personne que vous étiez il y a quelques années seulement. Vos opinions et vos activités se sont transformées. Même la plus vieille cellule de votre corps n'a que quelques années...
8. La clé du succès se cache souvent derrière la simple capacité à vous adapter.
9. " Les gens sous-estiment leur capacité à changer. Car il n'y a jamais un meilleur moment pour faire quelque chose de difficile. "
- John Parker
10. Si vous ne choisissez pas le changement, c'est lui qui façonnera votre vie.

Source : 10 pensées pour votre mieux-être par Nicolas Sarrasin

COIN DES MEMBRES

Cette section-ci vous permet de partager. Que ce soit un poème, un texte, une photo, une blague, etc. Nous vous invitons à participer activement en nous faisant parvenir vos projets par courriel à l'adresse suivante : guay.natacha@centrecommunautairelamitie.com

Voici un dessin fait par Anna-Lisa Brooks qu'elle souhaite vous partager :

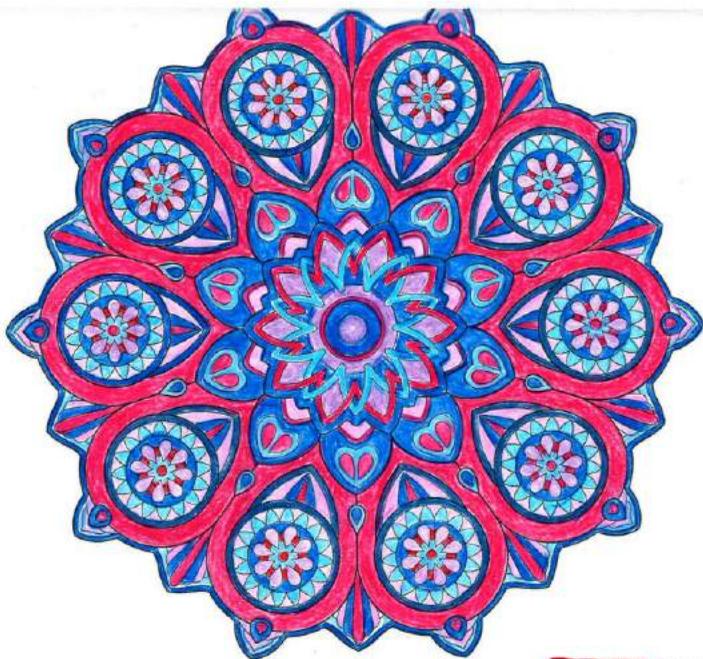


Une belle fierté pour Jocelyne Lejeune qui désire vous montrer une de ses dernières toiles.



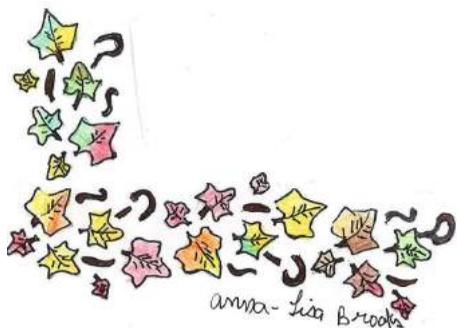
COIN DES MEMBRES

Superbe mandala colorié par Suzanne Dignard



VIE DU CHAT : RONRONTHÉRAPIE À VOTRE SERVICE !

Isabelle Leblanc partage avec vous cette petite image.



LITTLE CAT'S CHRONICLES - 29 MAI 2020
f @LITTLECATSCHRONICLES



Une image vaut mille mots. Image apportée par Isabelle Leblanc





Potage à la citrouille

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 oignons
- 4 tasses de citrouille coupée en dés
- 2 pommes de terre, coupée en dés
- 8 tasses de bouillon de poulet
- sel, poivre, épices au goût



Directives

1. Dans un chaudron, faites revenir le beurre et les oignons.
2. Ajouter les morceaux de citrouilles et les pommes de terre.
3. Laisser cuire pendant environ 6 min.
4. Verser le bouillon de poulet.
5. Ajouter sel, poivre et épices au goût.
6. Laisser mijoter pendant 30 min.
7. Passer au mélangeur.
8. Déguster.



Sucre à la crème de Louise C.

Ingrédients

- 3 tasses de cassonade
- 2 tasses de sucre à glacer
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- ½ livre de beurre salé
- 1 c. à thé de vanille
- ½ conserve de lait carnation régulier

Directives

1. Porter à ébullition le lait, le beurre et la cassonade (laisser bouillir env. de 5 à 8 minutes). Brasser souvent. Ajouter la vanille.
2. Retirer du rond. Ajouter le sucre à glacer et brasser 2 minutes dans le chaudron à l'aide d'un batteur à main.
3. Verser dans un moule 13" x 8".
4. Laisser durcir au réfrigérateur plusieurs heures.



*Idéalement, utiliser un chaudron à fond épais.

Bon appétit !

Jeu des 7 erreurs



Amusez-vous à résoudre ces 2 charades rigolotes !

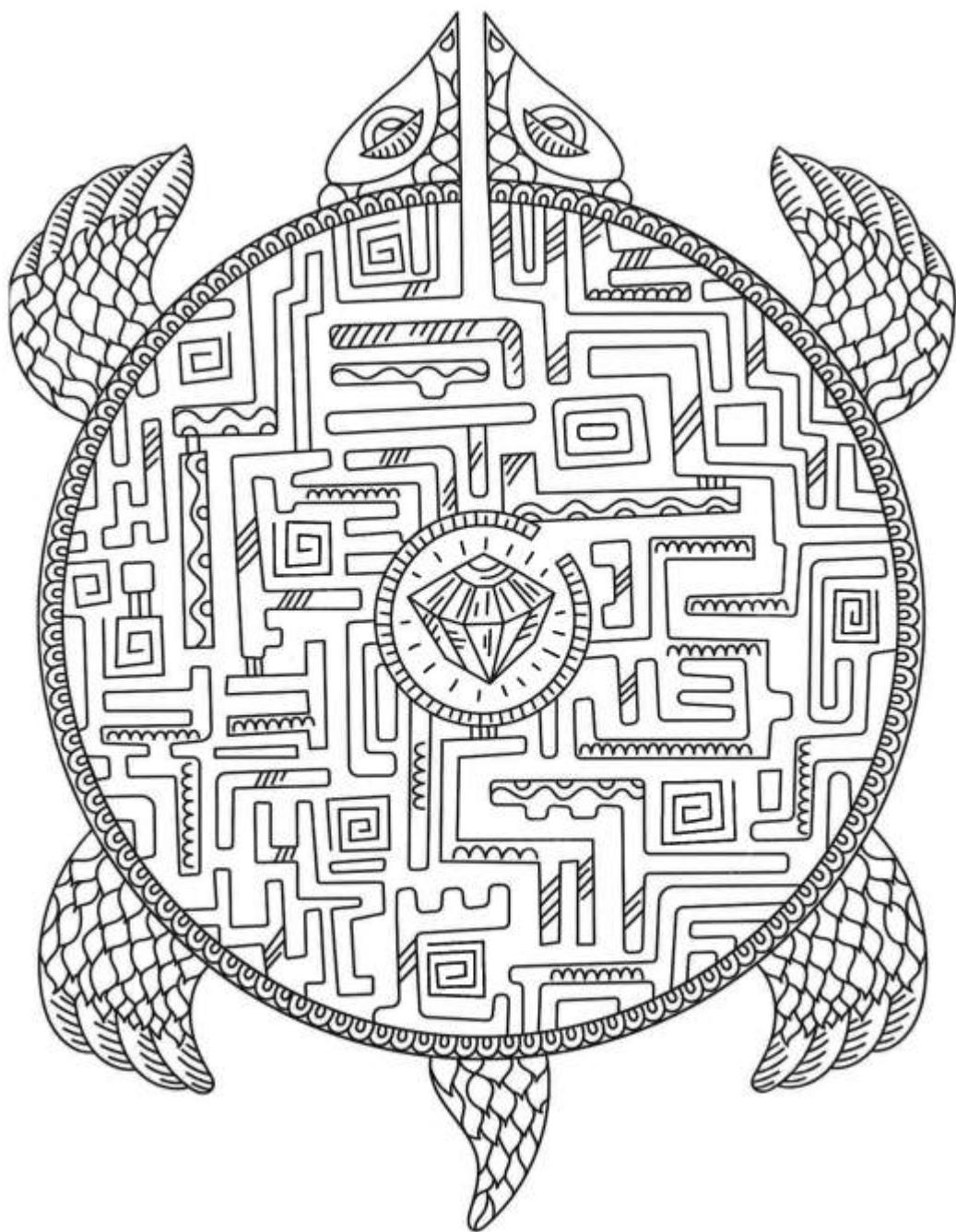
- 1) Mon premier est l'outil d'un bûcheron,
Mon deuxième est ce que coupent les bûcherons,
Mon tout est un fruit.

Réponse : _____

- 2) Mon premier est une boisson chaude,
Mon deuxième est une boisson froide,
Mon troisième est une boisson appréciée des enfants,
Mon tout est une boisson chaude.

Réponse : _____







Mat-mystère d'automne



A	M	I	S	N	U	I	T	B	N	F	P
F	F	O	U	L	A	R	D	R	O	E	O
R	M	A	N	T	E	A	U	O	V	U	E
O	A	U	T	O	M	N	E	U	E	I	M
I	P	L	U	I	E	B	V	I	M	L	E
D	E	T	O	I	L	E	E	L	B	L	R
N	O	I	R	B	O	N	N	L	R	E	C
E	B	R	U	I	T	B	T	A	E	S	O
N	O	I	R	C	E	U	R	R	L	F	U
L	A	I	N	E	V	I	E	D	U	I	L
P	A	R	A	P	L	U	I	E	N	L	E
P	R	O	V	E	R	B	E	I	E	L	U
S	L	A	R	O	U	G	E	S	I	E	R

Amis

Automne

Bon

Brouillard

Bruit

Couleur

Étoile

Feuilles

Fille



Foulard

Froid

La

Laine

Lune

Manteau

Noir

Noirceur

Novembre

Nuit

Parapluie

Pluie

Poème

Proverbe

Rouge

Si

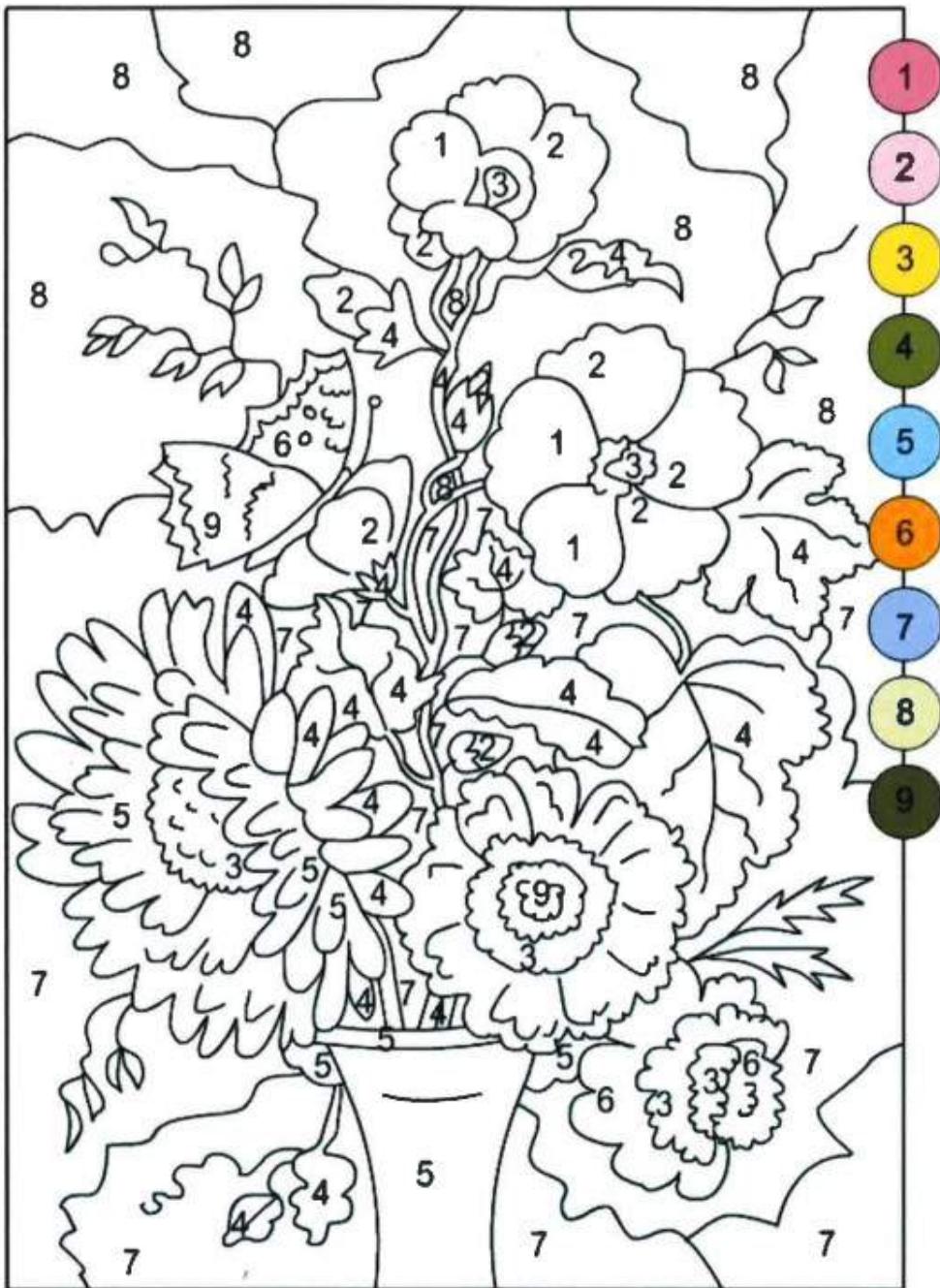
Vent

Vie



Complète le proverbe suivant : "Novembre est un mauvais mois pour les

_____ tondues."





PROCHAIN CONCOURS

Le prochain concours en sera un de fabrication de cartes de Noël !

Vous pourrez soit en fabriquer une avec votre propre matériel, ou bien utiliser le carton fournit par le Centre.

La date limite pour participer est le 25 novembre 2022.

Renseignez-vous aux intervenant.es !



SOLUTION DES JEUX

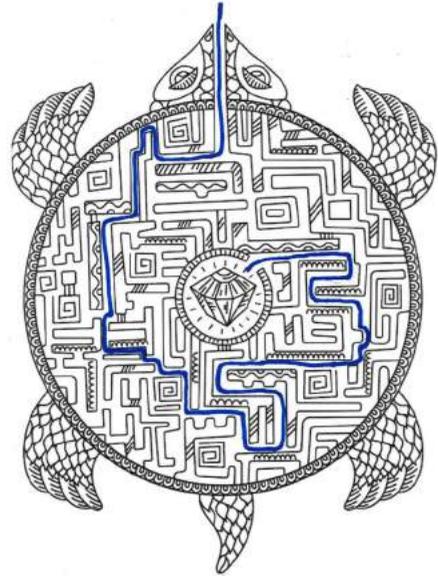
Solutions devinettes de Kelly p. 7

1) Indie pop 2) Sushis 3) Québec 4) Ramen 5) Se lever tard, faire un brunch avec des amis, aller dans un parc et écouter de la musique 6) Vétérinaire 7) Cavetown 8) Mon alimentation 9) Son courage 10) L'intérieur d'une voiture neuve 11) L'océan 12) Mon cellulaire 13) Lynx 14) Pouding chômeur 15) Bien dessiné 16) Volley-ball

Solutions des charades p. 18

1) Citron 2) Café au lait

Solutions du labyrinthe tortue p. 19

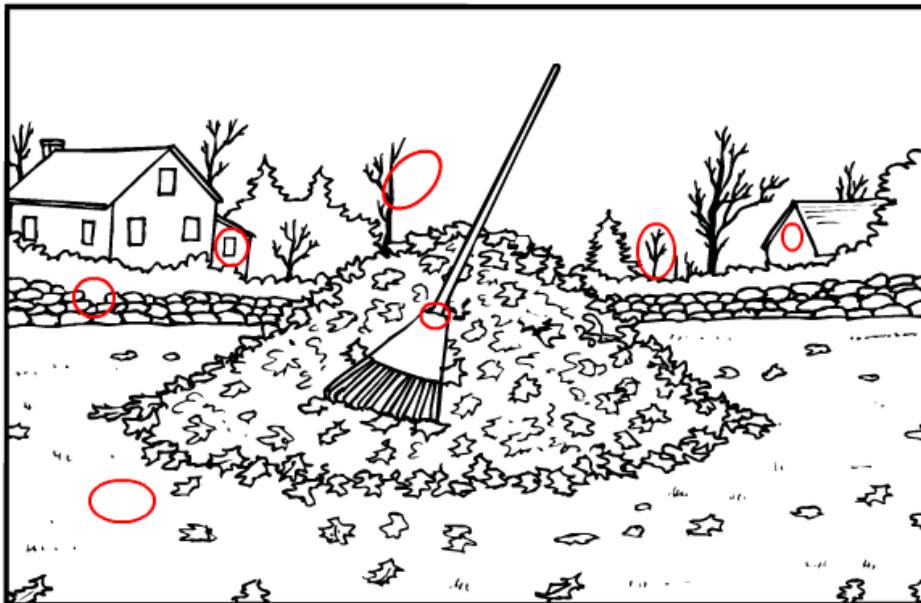
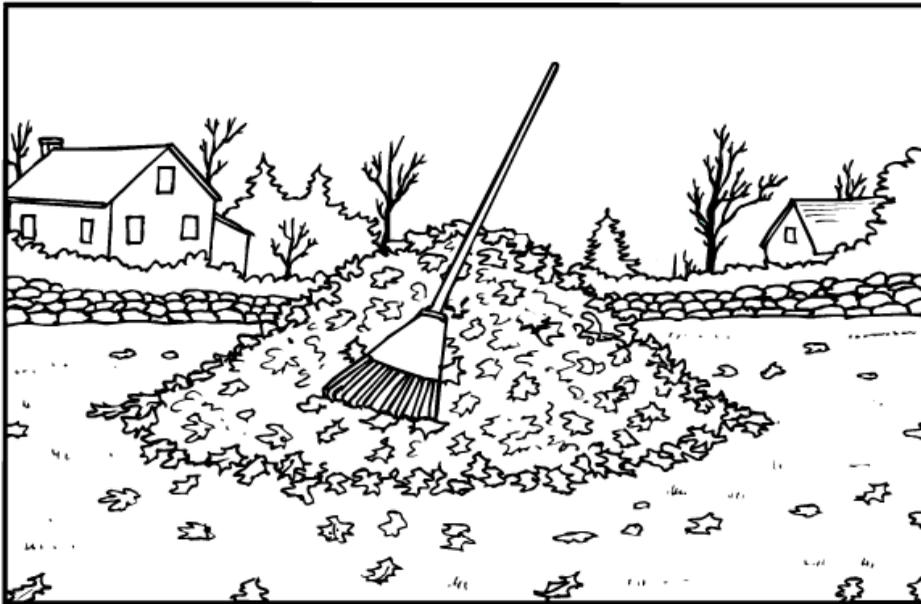


Solution du mot-mystère p. 23

Brebis



Solutions du jeu des 7 erreurs p. 17



Un sourire

Un sourire ne coûte rien et **produit beaucoup**.

Il **enrichit** ceux qui le reçoivent sans appauvrir ceux qui le donnent.



Il ne dure qu'un instant mais son souvenir est **éternel**.

Personne n'est assez riche pour s'en passer,
personne n'est assez pauvre pour ne pas le mériter.

Il crée le **bonheur** au foyer et soutient les affaires.

Il est le signe sensible de l'**amitié**.



Un sourire **donne du repos** à l'être fatigué et rend du **courage**
aux plus découragés.

Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler,
car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment
où il se donne.



Et si parfois vous rencontrez une personne qui ne sait plus
avoir le sourire, soyez généreux, **offrez-lui le vôtre...**

Car nul n'a **besoin d'un sourire** que celui qui ne peut en donner
aux autres.



- * **2-1-1** (Informations sur les services communautaires, publics et parapublics)
- * **3-1-1** (Centre de relation avec les citoyens de la Ville de Québec)
- * **8-1-1** (Info-santé et Info-social)
- * **Info – poison** : 1 800-463-5060
- * **Drogue, aide et référence** : 1 800-265-2626
- * **Jeu, aide et référence** : 1 800-461-0140
- * **Contact Aînés** : 418-687-3553
- * **Tel-Aide** : 418-686-2433
- * **SOS Violence** : 1-800-363-9010 - 24/7
- * **Centre de crise de Québec** : 418-688-4240
- * **Centre de prévention du suicide** : 1-866-277-3553 (1-866-APPELLE)
- * **Association Canadienne de la Santé mentale** : ligne d'écoute :
418-529-1899



Si vous avez des besoins, n'hésitez-pas à téléphoner au Centre du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 15 au 418-522-5719

